



---

### 3 KYU egzamino programa (rudas diržas)

#### **Kihon**

Kamae:

1. Kizami-zuki	4 x pirmyn ir atgal
2. Uraken-uchi	4 x pirmyn ir atgal
3. Gyaku-zuki	4 x pirmyn ir atgal
4. Oi-zuki	4 x pirmyn ir atgal
5. Kizami-zuki / gyaku-zuki	3 x pirmyn ir atgal
6. Kizami-zuki / oi-zuki	3 x pirmyn ir atgal
7. Kizami-zuki / oi-zuki / gyaku-zuki	2 x pirmyn ir atgal
8. Laisva zuki kombinacija	1 x pirmyn ir atgal
9. Gyaku-zuki / mae-geri	4 x pirmyn ir atgal
10. Gyaku-zuki / mawashi-geri	4 x pirmyn ir atgal
11. Gyaku-zuki / yoko-geri	4 x pirmyn ir atgal
12. Ushiro-geri / gyaku-zuki	4 x pirmyn ir atgal
13. Laisva geri kombinacija	1 x pirmyn ir atgal

#### **Kata**

Bassai-Dai (Tvirtovės paėmimas)

Heian 1 – 5, Tekki-Shodan (Geležinis raitelis) (laisvas pasirinkimas - 1 kata)

#### **Kumite**

Ippon kumite:

tori – oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri chudan, mawashi-geri jodan, yoko-geri kekomi chudan, ushiro-geri chudan.

Jyu kumite (sportinis stilius)

---